

# MÅNSIDIG TRÄNING MED EN KETTLEBELL

TEXT OCH BILDER: JARI AUTERE

Kettlebells var ursprungligen, som namnet antyder, metallkolor med ett handtag. Numera görs kettlebells förutom av metall, även av andra material som är mer lämpade för inomhusträning, som t.ex. dessa kettlebells jag beställde från Gofit.



Handtaget på en kettlebell är ofta en aning grövre än på en traditionell hantel eller skivstång. Detta gör träningen mer utmanande.

Kettlebells i olika vikter erbjuder utövaren ett stort antal olika övningar, som sedan kan kombineras till ett effektivt träningsset.

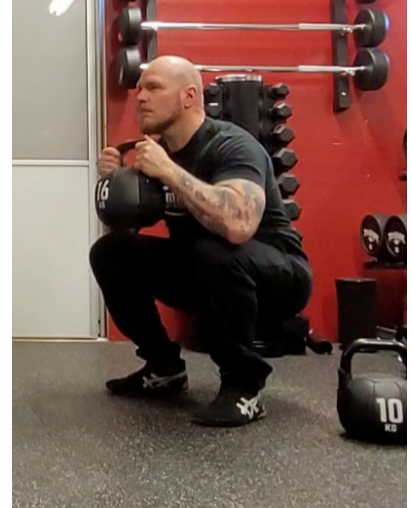
På samma sätt som vid gymträning är det viktigast att du först lär dig teknikerna på övningarna. När träningsteknikerna är under kontroll kan du sedan börja svinga kettlebells. Många onödiga skador kan undvikas om du först lägger tekniken i fokus. Du bör ägna tillräckligt med tid åt att lära dig rörelserna med en lite mindre kettlebell innan du börjar öka intensiteten med större kettlebells. När teknikerna på övningarna är ordentligt bemästrade kan du sätta i gång med mer effektiv och mångsidig träning med större och tyngre kettlebells.

Med kettlebells kan du hitta på ett obegränsat antal olika slags träningspass genom att kombinera olika rörelser och variera antalet repetitioner och vikter på kettlebellsen du använder. Det lönar sig att skaffa flera kettlebells direkt i början, så att du kan variera motståndet och hitta rätt vikt för varje övning.

## NEDAN HAR DU ETT BRA EXEMPEL PÅ ETT EFFEKTIVT KETTLEBELLPASS:

### ÖVNING 1: KNÄBÖJ

För kettlebellen mot bröstet och sätt dig på huk med rak rygg, lugnt och kontrollerat. Håll kettlebellen tätt intill bröstet och res dig upp. Om du vill göra övningen snäppet tyngre kan du pressa kettlebellen ovanför huvudet med raka armar i slutet av rörelsen. Låt kettlebellen sedan landa tillbaka på bröstet och upprepa rörelsen.



### ÖVNING 2: KETTBELL SWING

Ta tag i kettlebellens handtag med båda händerna och för handtaget mellan benen. Böj lite på knäna och svinga kettlebellen framåt med raka armar. Låt kettlebellen återgå ner på ett kontrollerat sätt och upprepa sedan rörelsen.



### ÖVNING 3: FRAMÅTLUTAD RODD

Ta tag i kettlebellen med båda händerna. Böj lätt på knäna och sänk ner kettlebellen nära golvet, håll ryggen rak. Håll ryggvinkeln stabilt på plats och dra kettlebellen nära naveln. Sänk långsamt ner och upprepa rörelsen.



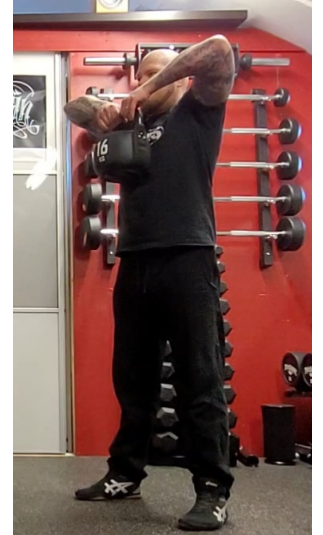
## ÖVNING 4: UTFALLSTEG MED TWIST

Ta tag i kettlebellen med båda händerna. Ta ett långt steg framåt och sänk bakre benets knä nära golvet samtidigt som du för kettlebellen bredvid det benet vid lårets yttre sida. Res dig upp till startläge och gör samma sak med det andra benet och för kettlebellen till andra sidan. Upprepa rörelsen.



## ÖVNING 5: UPPÅTRODD

Ta tag i kettlebellen med båda händerna. Stå med rak rygg med kettlebellen hängande framför dig. Dra upp kettlebellen till brösthöjd. Låt armbågarna föra. Återgå sedan till startläge, lugnt och kontrollerat och upprepa sedan rörelsen.



## ÖVNING 6: RAKA MARKLYFT

Ta tag i kettlebellen med båda händerna och ta en axelbred grenposition. Böj lätt på knäna, för bakdelen bakåt och sänk ner kettlebellen nära golvet med rak rygg. Återgå lugnt upp till startläge och upprepa rörelsen.



## ÖVNING 7: BÅLROTATION

Sätt dig på golvet och sträck ut benen framför dig med lätt böjda knän. Ta tag i kettlebellen med båda händerna och för kettlebellen framför dig med raka armar. Låt kettlebellen rotera lugnt från ena sidan till andra, håll magmusklerna aktiverade.

